Desarrollo de la inteligencia emocional en lo personal y laboral

Introducción Inteligencia Emocional

Definición de Inteligencia

1 Inteligencia y coeficiente intelectual

2 Teoría de las inteligencias múltiples

3 Inteligencia intelectual VS inteligencia emocional

Las experiencias cristalizantes



Introducción Inteligencia Emocion





Auto-consciencia

Habilidades Sociales

Auto-Regulación

Inteligencia Emocional

Empatía

Motivación

- **Subtemas:**

1. Inteligencia y coeficiente intelectual
2. Teoría de las inteligencias múltiples
3. Inteligencia intelectual v/s inteligencia emocional

Definición de Inteligencia

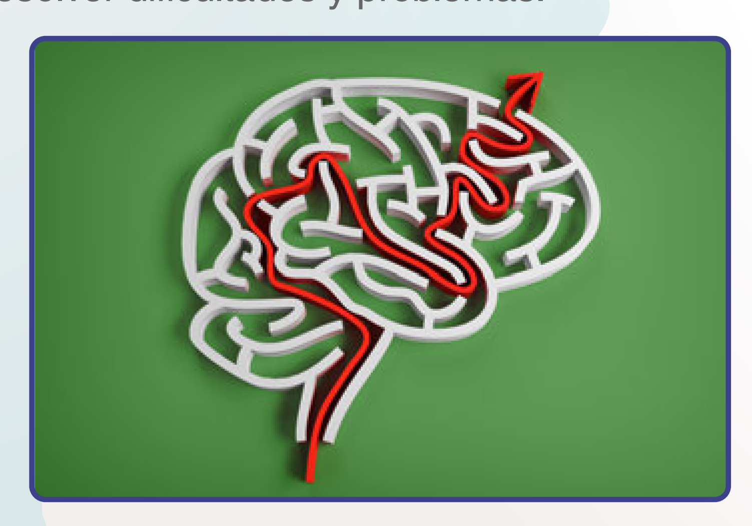






La inteligencia (del latín intellegentia) es la capacidad de entender, elaborar información y utilizarla para resolver problemas. Según el Diccionario de la Real Academia Española (DRAE), define la inteligencia como "la capacidad para entender o comprender", y como "capacidad para resolver problemas". Esto muestra, como la inteligencia está ligada a otras funciones mentales; como la percepción, o capacidad de recibir información; y la memorización, o capacidad de almacenamiento de información.

La inteligencia es la capacidad de relacionamiento de conocimientos y conceptos que permite la resolución de un determinado conflicto; es una cualidad que poseemos los humanos y también los animales; solo que en el caso de ellos, se le llama instinto. La inteligencia nos permite elegir las mejores opciones para resolver dificultades y problemas.



Puede clasificarse en distintos tipos según sus características:

- Inteligencia psicológica (capacidad cognitiva de aprendizaje y relación);
- Inteligencia biológica (capacidad de adaptación a nuevas situaciones); y
- Inteligencia operativa (capacidad de…?); entre otras.

La inteligencia puede entenderse como el potencial de cada individuo, que puede incrementarse a través del ejercicio de la misma, en las diferentes experiencias, aprendizajes, e iniciativas que la persona realice; lo que no se puede cuantificar y cualificar perfectamente, pues sería un riesgo sin fundamento hacerlo.

La inteligencia está relacionada con el individuo, por su habilidad de captar datos, comprenderlos, procesarlos y emplearlos de manera acertada; ha sido la razón de ser de los colegios, de allí que las personas busquen desarrollarla y medirla para ver quienes tienen mejor futuro y posibilidades en la vida. En Colombia, los exámenes ICFES para alumnos de 11° grado, les abren o les cierran caminos a los estudiantes, para su ingreso a la universidad.

Se ha ideado formas de evaluar el cociente intelectual o coeficiente intelectual "CI" (se han creado test, a los que se les ha dado toda la validez y valor para determinar el futuro de las personas, excluyendo situaciones como los nervios, la inseguridad, que pueden afectar los resultados). Los test por su estructura y mentalidad con el que han sido elaborados solo miden parte de las capacidades de la persona, las que se relacionan a la lógica, matemática y lingüística, obteniéndose resultados incompletos y que no pueden asegurar el éxito de las personas en sus futuros.







El cociente intelectual, también denominado coeficiente intelectual o CI, en forma abreviada, es una puntuación, resultado de algunos test estandarizados, diseñados para medir la inteligencia. El término fue usado por primera vez por el psicólogo alemán William Stern en 1912, como propuesta de un método para medir resultados a través de un test de inteligencia para los niños (desarrollado por Alfred Binet y Theodoro Simon, a principios del siglo XX), de manera que pudieran compararse entre sí. En dicho método se dividía "Edad mental" por la "Edad cronológica", y se multiplicaba el resultado por 100, dando como resultado el mencionado cociente.

Con el surgimiento de los estudios sobre la Inteligencia Emocional, se genera un desarrollo científico que muestra diversos aspectos de la persona, que deben ser desarrollados de manera que permitan la armonía plena del ejercicio de la inteligencia, aplicada a cada una de las realidades y momentos que el individuo enfrenta y donde debe recurrir a todo su potencia, en función de responder con efectividad a sus necesidades; lo que obliga, que no solo es importante el coeficiente intelectual, sino que se debe tomar en cuenta el desarrollo emocional de la persona, para obtener la medida de su inteligencia. En el ser humano, no solo tiene valor conocer su cociente intelectual, si no tiene también las emociones que generan inteligencia emocional, y que hacen parte también de cada ser humano.

Cuando alguien enfrenta la vida y sus problemas, lo hace no solo usando su inteligencia lógica, sino también el manejo de lo emocional. Lo emocional es aquello que se deriva de sus emociones (fenómeno psico-fisiológico que supone una adaptación a los cambios registrados de las demandas ambientales), además, de lo emotivo (sensibilidad a las emociones). Al uso efectivo de las emociones se le ha llamado inteligencia emocional.





Concepto de inteligencia emocional

El concepto de inteligencia emocional fue popularizado por el psicólogo americano Daniel Goleman y hace referencia a la capacidad de conocer las emociones propias y ajenas. Una persona desarrolla su inteligencia emocional cuando son hábiles para manejar sus emociones.

La inteligencia emocional implica cinco capacidades básicas:

1.) descubrir las emociones y los sentimientos propios,
2.) reconocerlos,
3.) manejarlos,
4.) crear una motivación propia y
5.) gestionar las relaciones personales
(Goleman, 1995).

Fisiología:

La inteligencia emocional tiene una base física en el tronco encefálico, encargado de regular las funciones vitales básicas. El ser humano dispone de un centro emocional conocido como neocortex, cuyo desarrollo es incluso anterior a lo que conocemos como cerebro racional. La amígdala cerebral y el hipocampo también resultan vitales en todos los procesos vinculados a la inteligencia emocional. La amígdala, por ejemplo, segrega noradrenalina que estimula los sentidos. A diferencia de lo que ocurre con el cociente intelectual no existe un estímulo que permite medir la capacidad o el grado de inteligencia personal de una persona. En este sentido, la apreciación de esta habilidad es más bien subjetiva.



Inteligencia Intrapersonal:

La inteligencia intrapersonal refiere a la capacidad de auto-comprension. Se trata de uno de los componentes de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1993), quien propuso la existencia de múltiples tipos de inteligencia. En este caso, la inteligencia intrapersonal está asociada al acceso de la propia vida emocional y sentimental. Es por tanto, la facultad de la persona para conocerse a sí misma. Al identificar sus emociones, el sujeto puede interpretarlas y guiar su conducta. La meditación y la reflexión están entre las vías que colaboran a aumentar el autoconocimiento y desarrollar la inteligencia intrapersonal.

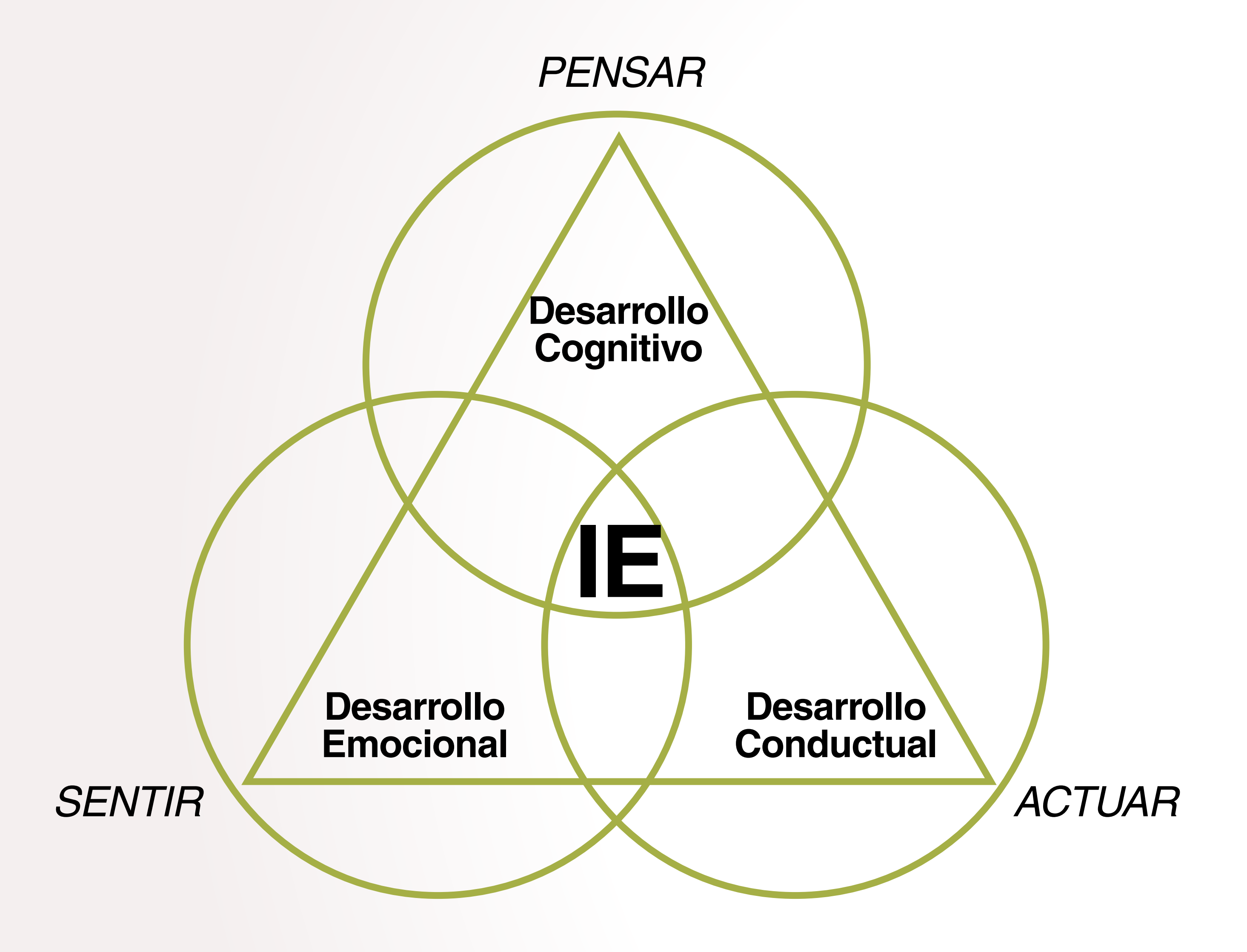
Los expertos afirman que la inteligencia intrapersonal ayuda a que cada individuo advierta como es en realidad y que es lo que realmente desea. Así, al ver con claridad sus verdaderos anhelos y deseos, puede orientar su conducta hacia dichos objetivos.



1. Inteligencia y coeficiente intelectual







Es importante ahondar un poco la relación del concepto inteligencia que se ha manejado hasta ahora y el cociente intelectual, ya que esto permite ver como el ser humano hasta ahora ha sido condicionado a vivir una vida limitada a los conceptos que excluyen e impiden el desarrollo de la verdadera individualidad y autenticidad.

El cerebro humano destina la mayor parte de su actividad, a la auto percepción, sugiriendo que la inteligencia guarda relación con la buena memoria y la capacidad de almacenamiento de datos que pueden dar al cerebro la oportunidad de re-elaborar internamente la información y generar novedosas respuestas, cada vez más acorde al potencial humano del sujeto pensante y a sus necesidades.

Se ha demostrado a través de investigaciones que los superdotados disponen de una memoria extraordinaria; lo mismo ocurre entre jugadores de ajedrez, matemáticos, compositores y virtuosos del violín.

En el mundo encontramos personas que fueron muy buenos estudiantes, con un gran cociente intelectual en el pasado, pero en el presente, llevan una vida de fracasos, en muchos aspectos no previstos cuando les midieron su coeficiente intelectual.

La sociedad ha privilegiado a personas con buen coeficiente intelectual, a las que se les ofrecen universidades, mientras que a los otros con bajos cocientes les ofrecen carreras técnicas, o trabajo en oficios donde no exige la inteligencia racional. Los estudiantes en las instituciones educativas quieren ser los mejores, y son estimulados para obtener altas notas en las áreas que imparten las instituciones; pero les cohíben el desarrollo de actividades instintivas y manifestación de sus emociones en forma natural.

Se ha encontrado que personas con mejor cociente intelectual, pueden ser pésimos conductores en la vida personal o profesional, ya que confían en su superioridad intelectual sobre los demás, creyendo que solo con el cociente intelectual lograran el éxito.





Aunque el termino inteligencia emocional se había utilizado en varias tesis relacionadas con las emociones, fue en el año 1990 cuando el psicólogo Peter Salovey, Universidad de Yale, y John Mayer, Universidad de New Hampshire, le dieron gran impulso. Más tarde, Daniel Goleman (1995), psicólogo por Harvard quien sugirió que el cociente intelectual era menos importante que lo que en su tiempo se llamó carácter.

Las emociones y el cociente intelectual podría ser la base de la inteligencia humana. En su conjunto no tienen por qué ser conceptos opuestos. Lo que los científicos quisieron dar a entender es cómo se complementan las emociones y el cociente intelectual para generar la inteligencia.

La vida emocional se desarrolla en la zona del cerebro llamada sistema límbico, y más en concreto en la amígdala, donde se originan el goce y el asco, el miedo y la ira. Hace millones de años se les sumó el neocortex conocido también como el cerebro "pensante", que permitió a las personas aprender y recordar. Cuantas más conexiones haya entre sistema límbico y neocortex, mas respuestas emocionales son posibles; el deseo sexual procede del sistema límbico; el amor, del neocortex.

El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional, y que este sea una derivación de aquel, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento, el sentimiento y las emociones. El neocortex aumenta la complejidad de la vida emocional, aunque no la gobierna totalmente porque descarga muchas veces en el sistema límbico.



Daniel Goleman puso de moda el concepto "inteligencia emocional" (IE) en su libro publicado en 1995. Desafiaba allí al "cociente intelectual" (CI), que era entonces para muchos la clave del éxito. Argumentaba que las emociones de una persona juegan un papel esencial en su pensamiento, toma de decisiones y en su futuro. Para Goleman la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que incluyen el control de impulsos, motivación, empatía y capacidad para relacionarse con los demás. Sostiene que la consciencia individual o de "uno mismo", junto al entorno de cada persona, es la clave para ser "realmente" inteligentes. El correcto uso de esta función mental, a las que algunos llaman instinto de supervivencia, permite a las personas ejercer su autocontrol y una mayor creatividad.

Para Goleman, esta "conciencia" es quizás la capacidad más relevante porque nos permite ejercer un autocontrol. La idea no es reprimir los sentimientos sino hacer lo que decía Aristóteles en su Ética a Nicómaco -uno de los primeros tratados conservados sobre ética y moral de la filosofía occidental, sin duda el más completo de la ética aristotélica- "Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo". Precisamente, con esta cita es como inicia el libro de Goleman (1995): con el grado exacto de enfado y su adecuación a cada momento.

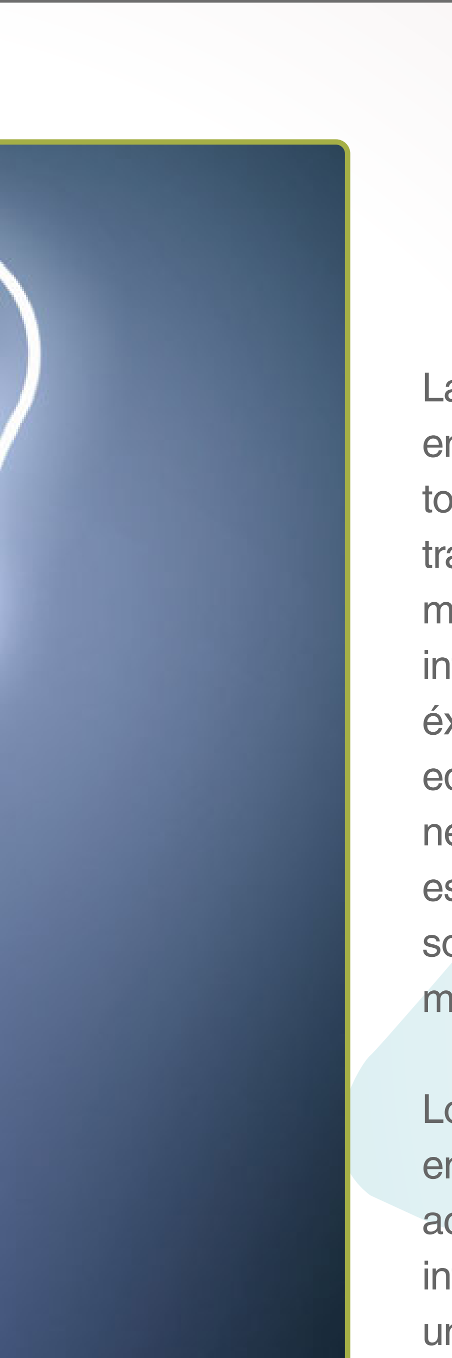
Los conocimientos por si solos no son suficientes para desenvolvernos bien en la vida. Es necesario encauzarlos y aplicarlos de la manera como dice Aristóteles, más adecuada, y esa capacidad depende de la inteligencia emocional de cada persona, de su manera de enfocar cualquier situación, y tomar la decisión correcta. No está relacionada con el cociente intelectual, son dos conceptos diferentes, aunque como es lógico, mientras mayor sea el grado de conocimiento del individuo, más fácil será aplicar los conceptos de la inteligencia emocional, y por tanto, mayor garantía de alcanzar el éxito.

Según Goleman, la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos en uno mismo y en los demás, además saber "gestionarlos" en nuestra vida cotidiana, profesional y laboral. De acuerdo con estudiosos de esta inteligencia, esta se basa en cinco principios o competencias principales:

1. el conocimiento de las propias emociones;
2. la capacidad de controlarlas;
3. la capacidad de la motivación propia;
4. la empatía o reconocimiento de las emociones ajenas; y
5. la habilidad y el control en la gestión de esas relaciones.

Goleman nos viene a decir que las personas desarrolladas emocionalmente, disfrutan de una situación más ventajosa en todos los órdenes de la vida; suelen sentirse más satisfechas, son más eficientes y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad.

Las emociones son muy importantes para el ejercicio de la razón. Entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones, excepto cuando estas se desbordan y el cerebro emocional asume el control completo de la situación. En cierta amanera, tenemos dos cerebros y dos tipos de inteligencia: la racional y la emocional, y al final, nuestra forma de proceder queda determinada por ambas.







La inteligencia emocional permite tomar conciencia de las emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que se soportan en el trabajo, y adoptar una actitud empática y social que brinde mayores posibilidades de desarrollo personal. La inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional. El cociente intelectual no forma parte del equilibrio emocional y los mejores profesionales no son necesariamente los más inteligentes de su promoción escolar. Los que triunfan y permanecen en cualquier ámbito social son los que conocen sus emociones y saben cómo manejarlas.

Los científicos no han encontrado un vínculo convincente entre un aumento de la autoestima y un mejor rendimiento académico. A diferencia de lo que ocurre con el cociente intelectual que tiene evaluaciones que la miden, no existe una que determine el grado de inteligencia emocional. Toda persona es el resultado de la combinación en distinta proporciones de coeficiente intelectual e inteligencia emocional.

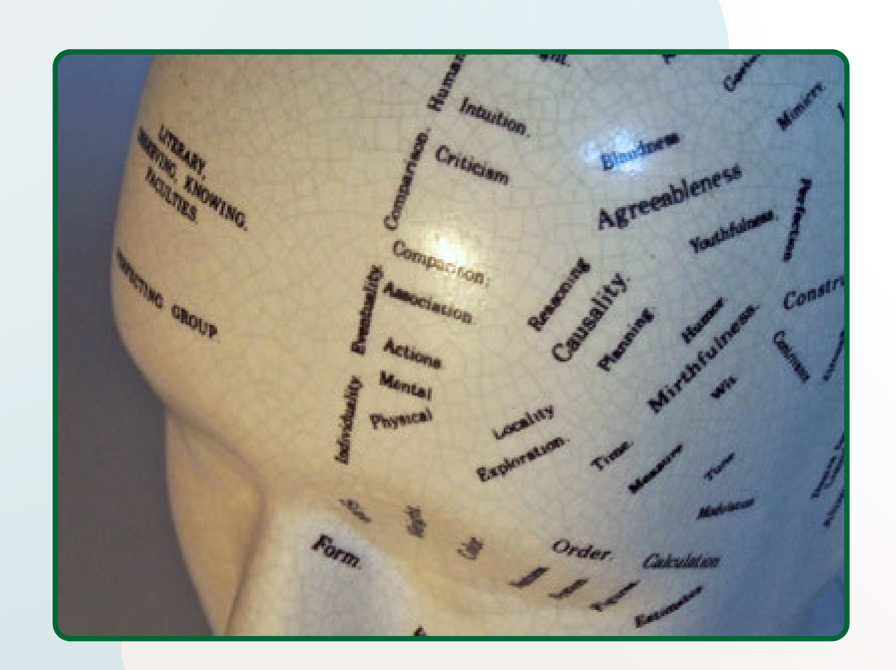




2. Teoría de las inteligencias múltiples

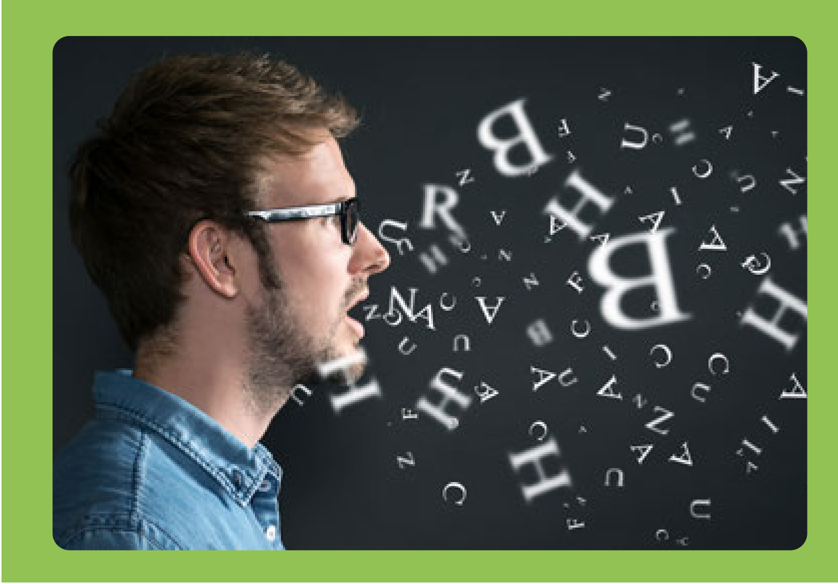
Howard Gardner (1993) profesor en la Universidad de Harvard, propuso en 1993 su teoría de las inteligencias múltiples. En esta teoría, llega a la conclusión de que la inteligencia no es innata y fija; que la inteligencia, está localizada en diferentes áreas del cerebro interconectadas entre sí, y que pueden trabajar individualmente, con la capacidad de desarrollarse ampliamente si encuentra un ambiente propicio.

Gardner (1993), señaló que existen siete inteligencias, que son: la lingüística-verbal, la lógica-matemática, la física-kinestésica, la espacial, la musical, la interpersonal y la intrapersonal. En estudios recientes, se establece que hay más inteligencias: la naturalista, la espiritualista, la existencial, la digital, y otras



2.1. La inteligencia lingüística-verbal:

Es la capacidad de emplear de manera eficaz las palabras, manipulando la estructura o sintaxis del lenguaje, la fonética, la semántica, y sus dimensiones prácticas.
Está en los niños a los que les encanta redactar historias, leer, jugar con rimas, trabalenguas y en los que aprenden con facilidad otros idiomas.



2.2. La inteligencia física-kinestésica:

Es la habilidad para usar el propio cuerpo para expresar ideas y sentimientos, y sus particularidades de coordinación, equilibrio, destreza, fuerza, flexibilidad y velocidad, así como propioceptivas y táctiles.
Se la aprecia en los niños que se destacan en actividades deportivas, danza, expresión corporal y/o en trabajos de construcciones utilizando diversos materiales concretos. También en aquellos que son hábiles en la ejecución de instrumentos.







2.3. La inteligencia lógica-matemática:

Es la capacidad de manejar números, relaciones y patrones lógicos de manera eficaz, así como otras funciones y abstracciones de este tipo.

Los niños que la han desarrollado analizan con facilidad planteamientos y problemas. Se acercan a los cálculos numéricos, estadísticas y presupuestos con entusiasmo.



2.4. La inteligencia espacial:

Es la habilidad de apreciar con certeza la imagen visual y espacial, de representarse gráficamente las ideas, y de sensibilizar el color, la línea, la forma, la figura, el espacio y sus interrelaciones.

Está en los niños que estudian mejor con gráficos, esquemas, cuadros. Les gusta hacer mapas conceptuales y mentales. Entienden muy bien planos y croquis.





2.5. La inteligencia musical:

Es la capacidad de percibir, distinguir, transformar y expresar el ritmo, timbre y tono de los sonidos musicales.

Los niños que la evidencian se sienten atraídos por los sonidos de la naturaleza y por todo tipo de melodías. Disfrutan siguiendo el compás con el pie, golpeando o sacudiendo algún objeto rítmicamente.





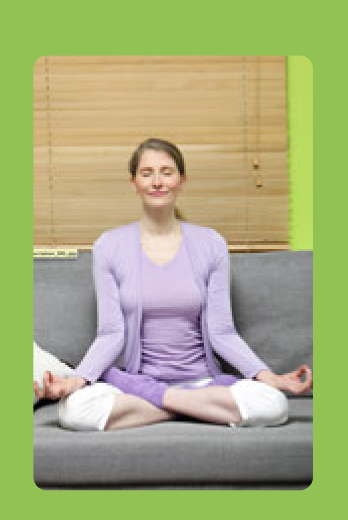
2.6. La inteligencia interpersonal:

Es la posibilidad de distinguir y percibir los estados emocionales y signos interpersonales de los demás, y responder de manera efectiva a dichas acciones de forma práctica.
La tienen los niños que disfrutan trabajando en grupo, que son convincentes en sus negociaciones con pares y mayores, que entienden al compañero.



2.7. La inteligencia intrapersonal:

Es la habilidad de la auto-introspección, y de actuar consecuentemente sobre la base de este conocimiento, de tener una autoimagen acertada, y capacidad de autodisciplina, comprensión y amor propio.
La evidencian los niños que son reflexivos, de razonamiento acertado y suelen ser consejeros de sus amigos.





2.8. La inteligencia naturalista:

Es la capacidad de distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas. Tanto del ambiente urbano como suburbano o rural. Incluye las habilidades de observación, experimentación, reflexión y cuestionamiento de nuestro entorno.

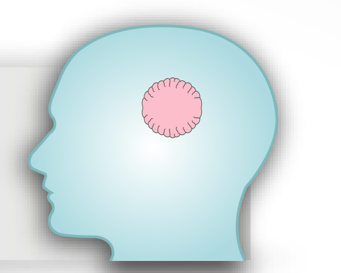
Se da en los niños que aman los animales, las plantas; que reconocen y les gusta investigar características del mundo natural y del hecho por el hombre.

El desconocimiento de las inteligencias múltiples lleva a los docentes a imponer a los alumnos el desarrollo de inteligencia lingüística y matemática, desconociendo la importancia de otras inteligencias. Lo que lleva al fracaso escolar de muchos alumnos, que desertan de las instituciones educativas. Se discrimina a los alumnos si no obtienen buenos resultados, según el concepto tradicional de inteligencia, evitando el desarrollo de los talentos de cada uno.

Hoy por hoy, se habla del desarrollo integral de los niños; lo que significa, el desarrollo de las diferentes inteligencias conocidas, incluyendo la inteligencia emocional, y de las no conocidas, pero por manifestarse; a lo que se debe estar abierto por parte de los docentes y aquellos dedicados al desarrollo humano.

Existen dos tipos de experiencias que son claves en el desarrollo de las inteligencias:

Las experiencias cristalizantes







Son experiencias de la temprana infancia, que marcan e inician el desarrollo de las inteligencias.

Las experiencias paralizantes:

Son aquellas que paralizan y bloquean el desarrollo de las inteligencias; son aquellas sensaciones de miedo, vergüenza, culpa, odio; que impiden crecer intelectualmente. Una experiencia de estas puede llevar a un niño a odiar los instrumentos musicales, o una materia del pensum académico, etc.

La teoría de las inteligencias múltiples ha influido en todo el mundo, en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Hoy, con el avance científico sobre las inteligencias, el propósito de la enseñanza-aprendizaje es generar ambientes donde los alumnos puedan desarrollar sus distintas inteligencias. Un reto que tienen las familias, escuelas y demás ambientes interactivos, es ayudar a sus alumnos a alcanzar las metas que cada uno tiene de acuerdo a sus inteligencias.





3. Inteligencia intelectual v/s Inteligencia emocional

El termino coeficiente intelectual (CI) nace de la mano del psicólogo Lewis Terman en la universidad de Stanford, durante la I Guerra Mundial, su objetivo era clasificar la inteligencia de las personas a partir de un examen escrito. En dicho examen se califica los conocimientos matemáticos, lingüísticos y de razonamiento. La consecuencia de esto es que dividió a las personas entre inteligentes y las que no son. De acuerdo a este sentir, las personas son inteligentes o no, y ya; los inteligentes tienen un futuro exitoso, y los que no, están condenados al fracaso; a ser sirvientes y dependientes de otros. Esto fue descartado por los investigadores quienes demostraron que los tildados de inteligentes mostraron resultados de fracaso en los negocios y en sus relaciones sociales.

Es necesario, por tanto, el ver de manera más integral al ser humano, para poder determinar su éxito, o aquellas deficiencias que pueda superar para mejorar los pronósticos de su futuro. El desarrollo de la inteligencia racional implica un 10% de la capacidad de enfrentar problemas y solucionarlos, pero la inteligencia emocional implica en el éxito de estas situaciones el 90%.

Todas las personas son buenas para algo, solo que deben descubrir la inteligencia que más influye en cada uno, y trabajar en su desarrollo. Esta debería ser uno de los fines de la educación y de la actividad escolar; pero, requiere de formación de docentes profesionales, comprometidos.



Cuando se tiene en cuenta en las personas su dimensión intelectual y su dimensión emocional, existe una mayor posibilidad de que alcancen su máximo desarrollo en las diferentes áreas de su personalidad y el logro de la felicidad. El fracaso de las personas, es algo que se puede evitar cuando el ser humano puede sopesar su potencial humano, y mejorar en las áreas donde es débil, de acuerdo con su proyecto de vida.

Las personas deben saber que para tener éxito en la vida, necesitan cualidades personales como: conducta, integridad, observación, imaginación creadora, decisión, adaptabilidad, dirección, habilidad organizativa, expresión y conocimiento, entre otros.

Pensar por un momento en la importancia que tienen las emociones en la vida cotidiana, lleva a descubrir que en la mayoría de las veces, las emociones marcan las decisiones casi sin percatarse. ¿Cuándo compra algo elige por el precio? ¿Elige las amistades por razones prácticas? ¿Elige sus hobbies porque no tiene nada más que hacer? La mayoría de las decisiones de las personas están dominadas por las emociones.



Goleman (1995), señala como componentes de la inteligencia emocional:

Autoconocimiento emocional (o conciencia de uno mismo):

Se refiere al conocimiento de las propias emociones y cómo afectan. En muy importante conocer el modo en que el estado de ánimo influye en el comportamiento, cuales son las virtudes y los puntos débiles. Las personas poco se conocen así mismas.



Autocontrol emocional (o autorregulación):

El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que es pasajero en una crisis, y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento, estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.



Automotivación:

Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas, en lugar de los obstáculos. Para esto, es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que se sea emprendedor y se actúe de forma positiva ante los contratiempos.



Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía):

Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten, y que se pueden expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala respuesta; nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.





Relaciones interpersonales (o habilidades sociales):

Cualquiera, puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo; y no solo tratar a los que nos parecen simpáticos, a nuestros amigos, a nuestra familia; sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes, o con nuestros enemigos...





El conocimiento de la inteligencia emocional ha llevado a que muchas empresas inviertan en la formación de sus trabajadores en inteligencia emocional, porque han descubierto que la clave del éxito, la clave de las ventas, está en el grado en que los trabajadores de una empresa conozcan y controlen sus emociones y sepan reconocer los sentimientos de los clientes.

En la selección del personal en las empresas lo más importante es ver como la persona reacciona ante las situaciones en las que se va a enfrentar en su trabajo.

De lo visto se deduce la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional y su mejoramiento. De allí algunas acciones que se pueden tener en cuenta en función de este desarrollo son los siguientes:

No huir de los sentimientos. Si los sentimientos son incómodos, no huir de ellos. Pregúntese al menos una vez al día: ¿Cómo me siento?

No juzgar los propios sentimientos con rapidez. Antes de castigar los sentimientos piense en ellos. Hay algunas emociones negativas que ayudan a saber si manejamos o no las mismas. Véalas como observador externo, con curiosidad; pregúntese por qué están ahí, que daño producen, que es lo bueno que manifiestan.

Encontrar las conexiones entre los sentimientos. Pregúntese ¿Cuándo sentí esto antes? Intente recordar como superó esa sensación, que mecanismos utilizó.

Aprender a cuestionar sentimientos contradictorios. Muchas veces los sentimientos se contradicen unos con otros. Eso es normal. Escuchar sus sentimientos es como escuchar a todos los testigos de un caso judicial. Solo admita pruebas que le lleven a lograr un mejor veredicto.

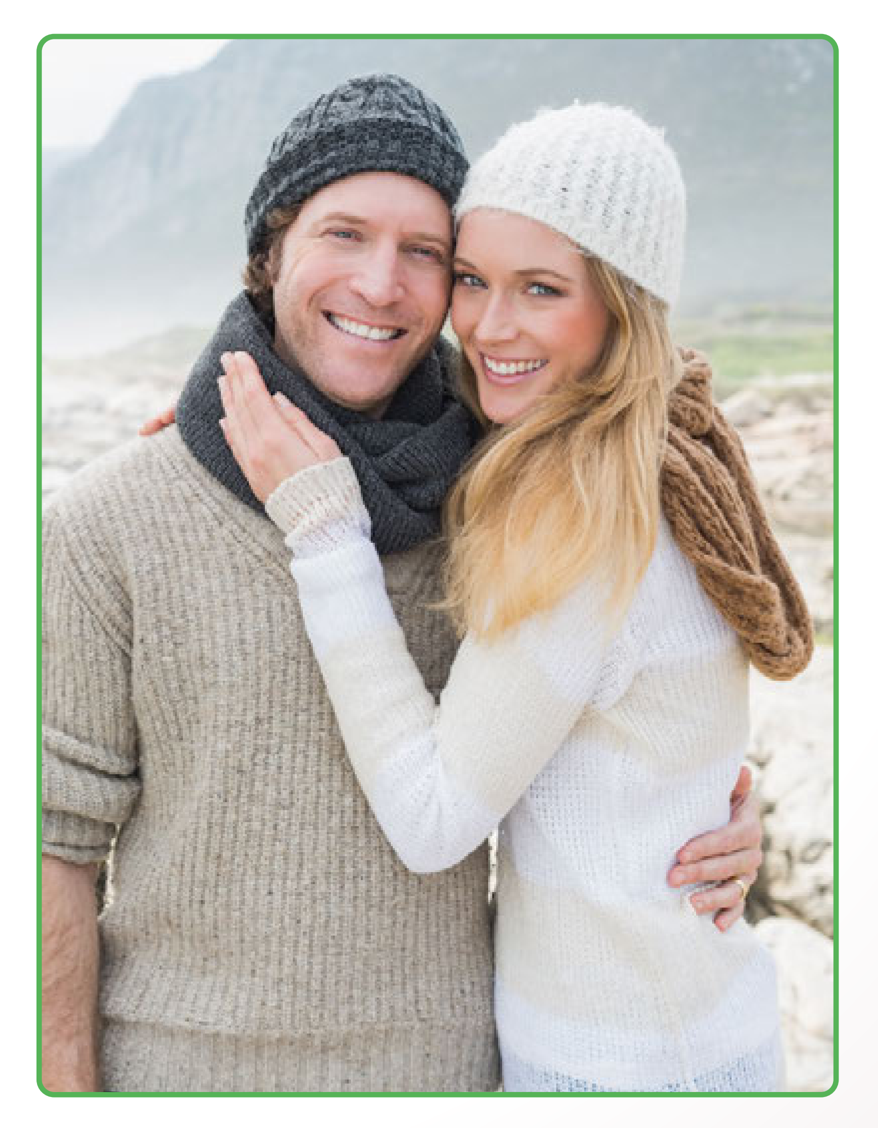
Escuche el cuerpo. Cada cosa que se siente puede ser algo importante. Por ejemplo, un nudo en el estomago, un aleteo en el corazón cuando ve a alguien, puede ser inicio de algo grande.

Controle el nivel de estrés. Cuando el nivel de estrés es elevado, produce sentimientos abrumadores. Una habilidad de la inteligencia emocional es la capacidad de calmarse cuando se siente muy abrumado; además, ayuda a mantener el equilibrio mental.

Usar el humor y el juego para hacer frente a los desafíos. El humor, la risa y el juego, son antídotos naturales ante las dificultades de la vida, aligeran las cargas y ayudan a mantener la perspectiva de la vida; una buena carcajada reduce el estrés y equilibra el sistema nervioso.

Resolver tus conflictos de manera positiva. Los desacuerdos y conflictos son inevitables en las relaciones interpersonales. Las diferencias entre las personas no es algo malo. Resolver los conflictos de manera sana, puede reforzar la confianza entre las personas. Al detectar los conflictos, genera libertad, creatividad, seguridad y confianza con los demás.

Escriba sus sentimientos y pensamientos. Investigaciones han demostrado que escribir los sentimientos y los pensamientos, ayuda a las personas a reconocer estos, y a controlarlos.



No apegarse a los sentimientos negativos. Fijarse demasiado en los sentimientos negativos, aumenta dichos sentimientos. La inteligencia emocional no solo es capacidad de mirar hacia dentro sino ser consciente del mundo circundante.

La Inteligencia emocional expresa el control de la persona misma en sus acciones y manifestaciones. Muchas personas sufren en razón de sus malas acciones del pasado, de las perdidas en la vida, en los temores ante peligros para sí o para los que aman, muchos sufren odios, rencores y deseos de venganza, situaciones que conducen a daños emocionales y a comportamientos inadecuados que van generando enfermedades neurológicas, psicológica y fisiológicas que se pueden impedir con el desarrollo de la inteligencia emocional.



Consejos Inteligentes:

Autocontrol. El autocontrol es el primer paso y base de todo desarrollo humano. Reconocer las adicciones, superarlas y crear hábitos para el éxito personal es posible. Las personas que tiene autocontrol evitan conflictos, conocen sus límites, saben hasta donde pueden llegar y como alejarse de lo que los daña, y como acercarse a aquello que los beneficia.

Autoconciencia. La autoconciencia es el segundo paso, al lograr conciencia de sí mismo. La mejor manera de vivir es decidir, pensar y actuar conscientemente, al asumir la vida plenamente. Saber el porqué y el para que de las cosas, permite comprobar el crecimiento y madurez humana.

Autoanálisis. El autoanálisis es muy importante, ya que no solo es necesario tener el conocimiento sobre las cosas, sino también indagar por qué se dan las reacciones. Con el autoanálisis se tiene claramente la motivación para actuar, a la hora de determinar si algo es bueno o malo. Este ejercicio requiere mucha objetividad, tanto para examinarse a sí mismo, como para evaluar cada una de las acciones y pensamientos que se llevan dentro.

Retroalimentación. Es la exigencia de hacer cada vez mejor las cosas, saber que las cosas buenas pueden ser mucho mejor. Las personas cada vez más pueden ser mejores. Preguntarse ¿Cómo puedo ser mejor? ¿Qué debo mejorar en mí? Hacer este tipo de pregunta genera una mayor inteligencia emocional y permite mejorar cada vez más al afrontar las situaciones futuras.

El ser humano por naturaleza tiende a ser cada día mejor. Hay un impulso interno a la perfección. Su acción siempre es un descubrir nuevos caminos, nuevas oportunidades y posibilidades para desarrollarse plenamente. Esto es lo que permite que el mundo y la sociedad avance. Vamos hacia un mundo tolerante, respetuoso, defensor del libre desarrollo y de la conciencia de la vida social, creando sinergias que posibiliten el camino en comunidad, en sociedad y en grupos cada vez mejor conformados. De allí la exigencia del desarrollo de la inteligencia emocional tanto en la vida privada, humana como en los ambientes laborales. El desarrollo de la inteligencia trae beneficios importantes y necesarios como:



- La Automotivación.
- La tenacidad para seguir adelante sin importar lo que haya en el camino.
- El control de los estados anímicos.
- La conciencia y el manejo adecuado de los instintos o impulsos.
- El pleno desarrollo de la objetividad, por encima del emocionalismo.
- Mejores relaciones consigo mismo y con los demás.
- Mejores niveles de desarrollo en el ambiente laboral
- Desarrollo de la creatividad, asertividad, la resiliencia, la tolerancia y una mayor conciencia de la realidad con actitud propositiva y de defensa de la vida y sus formas.





Bibliografía

Stern, W.(1912). The Psychological Methods of Intelligence Testing. Baltimore, EEUU: Editorial. Warwick and York.

Binet, Alfred. (1907/1917). Niños anormales: guía para la admisión de niños anormales. Barcelona, España: Editorial. Librería M. Roig

Peter Salovely y Dr.Jhon Mayer. (1997). El modelo de inteligencia emocional

GARDNER, H. (1993). Multiple intelligences: the theory in practice. New York, EEUU: Editorial. Basic Books.

SALOVEY, R y MAYER, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality.

Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. New York, EEUU: Editorial. Bantam Books

Dann, Jill. (2004). Aprender las claves de la Inteligencia Emocional en una semana. Barcelona, España: Ediciones Gestión 2000.

Gardner, Howard. (2000). Estructuras de la Mente. La Teoría de Las Inteligencias Múltiples. Bogotá, Colombia: Editorial. Fondo de Cultura Económica Ltda.

Goleman, Daniel. (1996): Inteligencia Emocional. Editorial. Kairós.





Cibergrafía

http://lema.rae.es/drae/?val=inteligencia

http://definicion.de/coeficiente-intelectual/

http://lideresmeduca.com/como-empezamos-a-trabajar-las-inteligencias-multiples-en-el-aula/

http://psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/descargas/Inteligencia%20emocional.pdf

http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/moodle/file.php/85/tema4/La_educacion_y_la_teoria_de_las_IM.pdf

http://www.minsa.gob.pe/DGSP/clima/archivos/teleconferen-cias/IX_Teleconf/LAINTELIGENCIAEMOCIONALAPLICADACAMPOLABORAL.pdf

http://www.ugr.es/~setchift/docs/conciencia_capitulo_1.pdf

http://www.esan.edu.pe/publicaciones/2009/12/07/DocTrab16.pdf

http://www.uigv.edu.pe/facultades/psicologia/recursos/Goleman%20Daniel%20-%20Inteligencia%20Social.PDF

http://www.sisman.utm.edu.ec/libros/FACULTAD%20DE%20CIEN-CIAS%20DE%20LA%20SALUD/CARRERA%20DE%20MEDICINA/04/Psicologia%20medica/Gardner%20Howard%20-%20Estructuras%20De%20La%20Mente.pdf